Rok II. Warszawa, październik-listopad 1922 r. Nr 10-11.

PRZEGLĄD SOKOLI

ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ",

wychodzi raz na miesiąc.

Redakcja i Administracja w Warszawie, ul. Szpitalna Nr 8 m. 3.

Przedpłata roczna do 3 egzemp. wynosi za egzemp. . . . . . 225 Mk
Dla biorących przynajmniej 3 egzemplarze za egzemp. . . . . 200 Mk
Pojedyńczy zeszyt — 80 Mk. Podwójny zeszyt — 160 Mk.

Przy przesyłce za granice Polski dolicza się należytość pocztową. Przedpłata zmienia się wraz ze zwyżkami drukarskiemi.

Nasz program.

Rozważaliśmy środki działania, któremi się posługujemy urzeczywistniając nasz program ideowy w odniesieniu do ciała („Przegląd" nr. 7—8). Wiemy, co należy robić, aby osiągnąć ciało, zdolne do życia i skutecznego działania. Środki te dobieramy zawsze tak, aby oddziaływały w pewnym stopniu rozwijająco i na umysł i na siły duchowe. Są to jednak oddziaływania pośrednie, przynajmniej w naszej świadomości, która im wyznacza powszechnie to oddziaływanie pośrednie. Idzie jednak o to, abyśmy posiedli środki, któremi bezpośrednio rozwijać będziemy te siły, mające w odniesieniu do naszego celowego założenia znaczenie równorzędne z siłami cielesnemi; idzie dalej o to, abyśmy dobranemi środkami posługiwali się najlepiej, Zadanie to ważne, bo pod tym względem mamy na uwadze już nie osobiste życie jednostki i jego dobro, ale przedewszystkiem życie społeczne tych jednostek, zatem życie narodu; zależy więc na tem, by siły duchowe tych jednostek urobić na tęgie i świadome czynniki społeczne!

Te środki daje nam życie organizacyjne i budowa odpowiednia samej organizacji.

W odniesieniu do naszego zadania rozróżnić musimy wczłowieku umysł, siły ducha zwane także siłami moralnemi, cnoty

społeczne (karność, solidarność, umiejętność współdziałania, towarzyskość), cnoty obywatelskie cechujące przedewszystkiem męza (odwagę męską i cywilną, ofiarność, hołdowanie wielkim ideałom, prawość, prostota w obyczaju). Są to siły wewnętrzne, nie mające innego wyrazu zewnętrznego jak działanie. Im podlega ciało, ich rozkazy ono wykonuje. A zespół tych wszystkich czynników harmonijny stanowi pełnego i prawie zawsze doskonałego człowieka.

Umysł człowieka, to jego inteligencja, to zdolność poznania, to umiejętność sądu o sprawach i rzeczach, to zdolność wyobraźni i spostrzegania, to zdolność tworzenia, umiejętność wreszcie myślenia i wnioskowania. Umysł rozwija się przedewszystkiem przez poznanie prawd przyrody, prawideł życia. Dlatego przewidujemy w życiu naszem organizacyjnem rozwinięcie nawet szerokiej działalności oświatowej Czynność ta była na ogół w sokolstwie dosyć zaniedbana, a właściwie mówiąc, z małemi wyjątkami i próbami, wcale nie wykonywana. Zostawialiśmy ją szkole i tow. oświatowym. Szkoła daje jednak tylko wiadomości elementarne lub pojęcia oderwane nie wiążąc ich z życiem praktycznem. Tak przynajmniej u nas są budowane programy szkolne. Tow. oświatowe rozwijały swą działalność w sferach społecznych, zaniedbanych albo oświatowo albo narodowo i nie docierały do takich organizacji jak sokolstwo, Tymczasem potrzeby nasze pod względem oświatowym są wcale poważne i zaniedbanie ich przynosi szkody ogólne.

Potrzeby nasze oświatowe idą w dwóch kierunkach: w kierunku oświaty ogólnej i szczegółowej. Działalnością swoją sokolstwo docierać winno do warstw wszystkich, ale szczególniej do tych, które stanowią miljony. Tam zatem nieść trzeba i nam oświatę ogólną, budzić głód wiedzy i zaspokajać go, pouczać o wartości narodu polskiego i jego prawach, tworzyć obywatela pełnego i nie lękać się pod tym względem nawet bieżących tematów politycznych, pamiętając, że jeśli my ich nie poruszymy, to przyjdą z tem w nasze koła inni, a pytanie wtedy, czy z naszą korzyścią. Pilnować tylko należy, by omawianie spraw bieżących nie miało charakteru spraw osobistych lub partyjnych. A to łatwo osiągnąć, jeżeli się usunie zaciekłość walk partyjnych a obejmie rozumowaniem rzecz samą. Oświata ogólna, jak ją nazwaliśmy, jest to pole bardzo rozległe. I najlepiej będzie, jeżeli sokolstwo wejdzie pod tym względem w styczność ze stowarzysze-

niami wyłącznie oświatą się zajmującemi, bo one już mają środki i metody.

Oświata szczegółowa odnosi się do tych zagadnień, które nas szczególniej obchodzą. Zatem zdrowie, jego istota i sposoby utrzymania jego pełni, czyli umiejętności życia. Człowiek, kim on jest bjologicznie. Znajomość rozwoju myśli o wychowaniu człowieka czyli historja wychowania cielesnego. Konieczność równorzędności wychowania ciała i ducha człowieka. Wpływ na te zagadnienia państw i społeczeństw. Znaczenie społeczne wychowania cielesnego i szeregi innych jeszcze zagadnień i myśli, które znane być winny nie tylko kierownikom ćwiczeniami cielesnemi, ale ogółowi sokolstwa. Bo jak i czem walczyć będą sokoli o ziszczenie ideałów, którym służą wiernie i z miłością, jeżeli sami są w niewiadomości. A szczególniej odnosi się to do kierowników towarzystwami naszemi i całym ruchem sokolim.

Dlatego władze sokole winny dołożyć wszelkich wysiłków i starań, by czynność oświatowa w wyżej wskazanym kierunk była jak najszybciej w ruch wprowadzona Tym sposobem stworzy się klasyczny wzór pełnego wychowania człowieka.

Określenie istoty sił ducha i oznaczenie tych środków działania organizacyjnego, któreby te siły u jednostek wydobywały z głębi istoty ludzkiej, wzmacniały i do czynnego objawu zniewalały, jest zagadnieniem bardziej złozonem. Rozważanie ich ścisłe nie mieści się w ramach uwag programowych a określanie ich znanemi ogólnikami jest często pustą frazeologją. Że jednak są one rzeczywistością, stanowią o wartości człowieka i jego charakteru, musimy ich dotknąc choć o tyle, o ile ich pojęcia ogólniejsze, mniej złożone, mają pewne odpowiedniki — że się tak wyrazimy — w środkach, jakimi organizacje typu sokolstwa naogół się posługuje.

Za podstawowy czynnik w tej dziedzinie uważamy uczucie. Jest to popędowa siła w życiu zewnętrznem, która czy jako poryw szlachetny, czy zapał długotrwały, powinna być przyczyną postanowień, które potem wola niezłomna urzeczywistnia. Nie należy uważać za uczucie tak pojęte sentymenciku, choćby nawet bardzo łzawego. są to bowiem zwykle wzruszenia nieokreślone, gubiące się w mgławicy podniet zewnętrznych, niezdolne pobudzić woli do działania, choćby się uparcie naszych nerwów trzymały, Bowiem te głębokie, świadome, wzruszenia przemieniające się w czyn, są zawsze związane z kontrolą władz umysłowych, które

dyscypliną myślenia dają uczuciu, tej potężnej dźwigni działania, kształt rzyczywistości.

Czemże mamy oddziaływać w organizacji na rozwój tak złożonych a umikających dotyku zmysłów, sił? Oto stawianiem pewnych zadań do spełnienia nie jako zimnych obowiązków, ale jako aktów miłości dla wielkiej idei, która dała sokolstwu życie i trzyma je w ustawicznem napięciu działania, dla myśli naszej kierowniczej: służba Polsce i Narodowi polskiemu. Budzenie przeświadczenia w koło siebie, że te hasła, które nas podtrzymały przez wiek w niewoli, są i dziś, — mimo uzyskanej wolności — rzeczywistą i niezbędną wartością w życiu narodowem, jest pierwszem z tych zadań obowiązkowych. Z niego płynie obowiązek ogólny dla członków ćwiczenia się cielesnego jako środka obrony, obowiązek nałożenia sobie wstrzemięźliwości w chwilach służby a i po za nią jako środek wzmożenia umiejętności panowania nad sobą i spełnianie wszelkich służb organizacyjnych z ochotą i jak najlepiej.

Tą drogą dochodzimy do zrozumienia istoty cnót społecznych i obywatelskich, ich wartości i możności rozwijania życiem organizacyjnem. Łatwo bowiem zrozumieć, że obydwie siły wewnętrzne, siły umysłu i siły ducha, ujawniają się na zewnątrz cnotami społecznemi i cnotami obytelskiemi. Umysł zaprawiony do bystrego spostrzegania objawów życiowych łatwo nas przekona, że podstawą siły społecznej narodu jest karność i solidarność jednostek. Karność, czyli posłuch nakazom potrzeb narodowych i zdolność poddania świadomego swej woli woli drugich. I nie idzie tu o tę karność zewnętrzną, również potrzebną, którą jednak wyrobić szybko można wprost dyscypliną w seregach, ale o karność wewnętrzną, o karność ducha, którą niejednokrotnie długiem rozumowaniem a może i walką wewnetrzną wymusić na sobie trzeba. Solidarność jest zdolnością utożsamienia swoich interesów z interesami drugich. Jest ona młodszą siostrą karności. Z nich obu wypływa zdolność i umiejętność współdziałania z drugimi i umiejętność obcowania z towarzyszami pracy — cnoty ułatwiające bardzo spełnianie obowiązku.

Wykształcone opanowaniem jednoski i jej ciasnych ale silnych podniet życiowych uczucie t. j. zdolność odczuwania potrzeb ogółu jak swoich własnych, jest źródłem odwagi, tak osobistej jak i obywatelskiej, prawości, t. j. zgodności postęków z prawidłami moralności, ofiarności z dóbr materjalnych i z sił własnych, z czem

już nieoddzielnie idzie prostota obyczaju i hołdowanie wielkim myślów kierowniczym.

Nie można mięć tej zarozumiałości, że wyłącznie w szeregach sokolich nabywa się wszystko to, co jest wyrazem sił wewnętrznych, gdyż często, bardzo często pełnia tych sił nabyta w otoczeniu osobistem, rodzinnem, rzec można, odziedziczona, każe jednostkom iść w szeregi te. Lecz to niewątpliwe, że siły te cenne w tych szeregach się wzmagają a oddziaływaniem swem ukształtowują je u innych, których przypadek czy półświadomy instynkt społeczny w nie wprowadził, a którzy niejednokrotnie i zaczynu cnót obywatelskich byli pozbawieni.

Z tych uwag wynika całkiem ścisłe zadanie ciążące na kierownikach organizacji, tak jednostkach jak i na zespołach czyli zarządach. Jest ono duże i bardzo odpowiedzialne a polega przedewszystkiem na dokładnej znajomości wszystkich celów, które sobie sokolstwo do spełnienia stawia a następnie na znajomości i umiejętności użycia środków, któremi się ono posługuje. Nie wystarczy zatem t. zw. dobra wola. A już wcale nie powinna być cierpiana chęć zajmowania jakiegoś przodującego stanowiska. Obowiązkiem jest, powtarzać to trzeba z całym naciskięm, dokładna znajomość podstaw naszego sokolego istnienia. Z niej trzeba stworzyć zasadniczą wskazówkę do wyboru osób kierowniczych. Gdy stanie się ona osią metody organizacyjnej, wtedy zadanie główne sokolstwa: wychować pełnego człowieka, zatem dobrego obywatela, będzie codziennem następstwem istnienia naszego, gdyż kierownictwo w organizacjach sokolich, będzie kierownietwem istotnem.

A nie zapominajmy, że pierwszym obowiązkiem naszym jest zajęcie się młodzieżą i to tą, która opieki starannej a troskliwej przeważnie jest pozbawiona. Gdy poznamy się dokładnie z programem sokolim. gdy przemyślimy go w szczegółach, gdy pobudzimy umysł nasz do samodzielnego zapoczątkowania i myślenia, wtedy znikną przed nami wszystkie te przeszkody, które dziś zagradzają nam dragę do młodzieży i nie będziemy się tłómaczyć, jak czynimy nieraz, brakiem instrukcji Bo na znalezienie tych dróg jedyną instrukcją jest: kochać sprawę, której się chce służyć, znać je dobrze i mieć samodzielność myśli, aby móc każdą sytuację ogarnąć środkami, które dla niej są najwłaściwsze. I pamiętać, że sokolstwo, to nie sucha, często martwa, formuła, ale kawał mocno tętniącego życia narodowego.

St. B.

Sprawy Związku.

Posiedzenia Przewodnictwa Związku.

Dn. 3 października 1922 r. Przyjęto dar Marszałka Sejmu w listach zastawnych Tow. Kredytowego Ziemskiego w Warszawie na sumę 1 000 000 mk. Ofiarodawcy złożono podziękowanie. Listy zastawne postanowiono przechować w depozycie własnym.

Wynajęto jeden pokój w Związku Rzemieślników Chrześcijańskich od dnia 1 listopada b. r. za cenę 5 000 mk. miesięcznie.

Postanowiono wysłać listy z wezwaniem natychmiastowego wyrównania składek za rok 1922. Listy wysłano do dzielnic i okręgów.

Wobec zwyżki cen drukarskich postanowiono podwyższyć odpowiednio prenumeratę „Pregládu Sokoledo" od 1 października b. r.

Przyjęto zasady regulaminu dla egzaminu ze sprawności cielesnej, z tem, że należy się porozumieć z naczelnikiem związku.

Przyjęto do wiadomości mianowanie dla Henryka Chełmiekiego zastępcą naczelnika związkowego, oficerem łącznikowym między Przewodnictwem Związku a oddziałem III Sztabu gen. Min. Spr. Wojsk.

Pismo Sokoła w Złoczowie o złym stosunku oficera instrukcyjnego do Sokoła przekazano d howi Chełmickiemu do załatwienia.

Dn. 24 października 1922. Odczytano rapot prezesa okręgu X Białystok, o zarządzeniach w sprawie nięporządków w gnieździe w Grodnie. Wydane zarządzenie zatwierdzono i polecono wziąć udział w Nadzw. walnem zgromadzeniu, celem przeprowadzenia sanacji stosunków i przeprowadzenia wyboru nowego prezesa. Poruczono d-howi Dentscherowi funkcję płatnego sekretarza od dnia 1 listopada b r. Na uroczystość w dniu 11 listopada w Compierne uchwalono delegować d-ha chorążego związku, L. Krobickiego, który ma się tam udać ze sztandarem związkowym.

Postanowiono udzielić odpowiedzi okręgowi w Gdańsku na prośbę o zapomogi dla gniazd odmownie, ze względu na brak odpowiednich funduszów. •

Uchwalono odnieść się do wszystkich gniazd związku z poleceniem, że nie wolno się odnosić do związku Sokołów polskich w Ameryce o udzielenie zapomóg. Prośbę taką należy kierować do Przewodnictwa po aprobatę.

Dn. 26 października uchwalono przedstawić zarządom związku wniosek, aby na Radę Główną okręgi wysyłały delegatów w stosunku: na 500 członków jeden delegat.

Uchwalono zwołać zarząd dzielnicy Mazowieckiej na dzień 26 listopada do Warszawy. Ustalono porządek obrad. Zmieniono termin posiedzenia zarządu związku ze względów technicznych na 8 grudnia b. r. i 9 grudnia b. r. i uchwalono porządek obrad.

Uchwalono dodać do wezwania do wszystkich okręgów do zapłacenia składek do związków za rok 1922 zagrożenie niedopuszczenia delegatów okręgu do czynnego udziału w Radzie Głównej Związku.

Uchwalono wysłać ponowne wezwanie do przewodnictw dzielnic o uporządkowanie dzielnic pod względem organizacyjnem a w szczególności dzielnice Krakowską, Śląską i Pomorską.

Dn 31 października. Rozpatrzono szereg spraw odnoszących się do stosunku do władz wojskowych na podstawie referatu d-a Chełmickiego. Rozpatrzono sprawę niedoboru za kurs w Żywcu i zażądano wyjaśnień dodatkowych z Żywca

---

Cwiczenie ciała a zmysły.

Cwiczenie jakiekolwiek wykonane przez wyrobionego cieleśnie człowieka zadziwia przedewszystkiem lekkością ruchu, który zakrywa zupełne wysiłek pracy mięśniowej. Uderza nas wtedy okrągłość linji, po której ruch ciała się odbywa i ani na myśl nam nie przychodzi, że działają tam prócz wyrobienia mięśniowego także doskonle ukształtowane zmysły. A tak jest. Gdyż, aby wykonać jakieś ćwiczenie ciała pięknie, t. zn. lekko nawet miękko a jednak sprężyście, trzeba mieć zmysły czujne i doskonale wyrobione.

Wydaje się to powiedzenie paradoksem A jednak bliższe badania ludzi, ktorzy wykonują ćwiczenia wyższego rzędu, czy to pod względem zręcznościowym czy siłowym, wykazały, że do tych wykonań wchodzących w zakres czysto sportowy nadają się przeważnie ludzie obdarzeni dużą wrażliwością zmysłów.

Gdy mówimy o zmysłach, że są wykształcone do wysokiej delikatności czy ostrości, nie należy rozumieć jedynie te ogólne pojęcia zmysłowe, zwane popularnie pięcioma zmysłami, lecz wszystkie zjawiska wrażliwości naszego ciała. A przedewszystkiem ogólne poczucie zmysłowe, które jest równocześnie i dotykiem i poczuciem równowagi i zdolnością koordynacji, wrażliwością na pobudki nerwowe czyli zdolnością wyobraźni i t. p.

Nasuwa się pytanie czy wobec podniesienia się cywilizacji i rozwoju kultury życia potrzeba dziś kształcić zmysły? Bo że to konieczne było w czasach pierwotnych, rozumiemy doskonale, gdyż bez wyostrzonego słuchu, węchu, wzroku, dotyku nawet smaku, człowiek nie umiałby obronić się przed niebezpieczeństwami życiu jego grożącemi. Lecz dziś! Na co to może być potrzebne?

Na pytanie znajdziemy dostateczną odpwiedź uświadamiając sobie zjawiska zmysłowe wybitnie się ujawniające przy ćwiczeniu ciała i łącząc te zjawiska z praktycznem ich stosowniem w życiu dzisiejszem, tak przepełnionem złożeniami technicznemi jego budowy

Przy ćwiczeniu ciała wyrabia się przedwszystkiem ogólne poczucie zmysłowe. Gdy dotkniemy np, przyrządu, na którym mamy wykonać jakieś określone ćwiczenie, lub gdy wykonywamy ruch zapowiadający świadomości naszej całokształt ruchów składających się na zamierzone ćwiczenie wolne, ba, gdy staniemy w postawie początkowej do jakiegoś znanego ćwiczenia, odczuwamy w stawach, ścięgnach, mięśniach wrażenie tego co ma nastąpić, odczuwamy jakość pracy, którą mamy wykonać. Wniosek z tego ze siedliskiem tego poczucia czy wyczucia zmysłowgo, które może w wyobraźni naszej stworzyć obraz ćwiczenia, mającego się wykonać, są stawy, mięśnie, ścięgna, wiązadła. To poczucie jest doniosłe dla wykonania. Tak długo, jak długo nie mamy jakiegoś ćwiczenia w mięśniach, niema mowy o jego pięknem, zatem lekkiem a sprężystem wykonaniu. Poczucie to kształci się ćwiczeniem i ono pozwala nam na ocenę ćwiczenia drugich, gdy ich ćwiczeniu się przypatrujemy. Ono jest powodem, że doznajemy przyjemnego uczucia gdy patrzymy na masowe ćwiczenia wolne, gdy są rytmicznie i dobrze wykonane, odczuwamy bowiem własnemi stawami mięśniami wykształcenie i opanowanie ciał ćwiczenie wykonujących. Ono powoduje, że patrząc na szermierzy w spotkaniu, czy biegaczy, czy skoczków, odczuwamy każdy ruch przez nich zamierzony.

Kształcić zatem należy częstem ćwiczeniem wrażliwość stawów, zmysł rytmu ruchu mięśniowego, od którgo zawisła dokładność i pewność każdego ruchu. Jak kontrolne ćwiczenie można użyć ściany np. na której nakreślone jest koło, w ktorre trafiamy ręką lub przedmiotem jakimś wprowadziwszy rękę przedtem w szybki ruch. Znane to ćwiczenie szermierzom

Wyczucie rytmu jest w niektórych rodzajach ćwiczeń wprost konieczne. Znane są wypadki w ćwiczeniach wolnych wspólnych, że jednostka jakaś wykonuje ruchy niby w takcie muzycznym to zn, że całość jej ruchów mieści się ostatecznie w wiekszych odcinkach czasu np. w ćwierci taktu i ogólna linja płszczyzn nie przekracza przepisanych granic tak, że oko patrzące na mase niema powodu niepokoić się. Jednak sąsiad tej jednostki, posiadający pełne poczucie rytmu, jest stale niepokojony tem, że jej ruchy zaczynają się i kończą o jakiś mały ułamek wcześniej — zwykle póżniej — jak ruchy własne i całego otoczenia. Pochodzi to z braku u tej jednostki wyczucia rytmu, które każe automatycznie w tym samym ułamku sekundy zaczynać i kończyć ruch wszystkim. Wioślarzom jest to zjawisko bardzo znane i jednostka nie wrażliwa na rytm sprawia im dużo kłopotut Gimnastycy, którzy wykonują na przyrządach ćwiczenia współcześnie, zwłaszcza zamachowe, znają to zjawisko również, choć nic sprawia ono im już takiego niepokoju, jak przy ćwiczeniach wolnych i w wioślarstwie. Sprawdza się to poczucie przy pomocy metronomu; przy jego pomocy można także ten błąd organiczny poprawić.

Od wyczucia czyli zmyslu rytmu odróżnić należy zmysł siły, który w stosownej chwili, zwłaszcza gdy jakość ruchu kierunek cel tkwi w świadomości, każe użyć odpowiedniego do celu napięcia siły mięśniowej. Weźmy za przykład jakąkolwiek walkę, szer-

mierkę, zapas, czy boks np. ten ostatni. To samo uderzenie w okolice serca pozbawiające przeciwnika równowagi czy przytomności może być wykonane błyskawicznie i prawie niewidocznie a skutecznie i cieżko, brutalnie, miażdżąc np. szczekę bez potrzeby. Pierwsze świadczy o wyrobionym zmyśle siły, który kieruje niezawodny cios we właściwe miejsce. używając tyle energji mięśniowej ile potrzeba, drugie, jedynie o brutalnej nie ujarzmionej świadomością celu sile, wyładowującej się w całości. Zmysł siły ujawnia się przedewszystkiem w ciężkiej atletyce i w grach piłką (kopana, pięstówka, palant, tennis). Wyćwiczyć go można przy pomocy piłki używanej do wprawy bokserskiej.

Dla szeregu rodzai ćwiczeń ważnem jest wyczucie położenia i równowagi. Zmysł ten ujawnia się w tysiącznych sytuacjach codziennego życia. Istnieje teorja, że siedliskiem jego są organy słuchu. Niem. jako przyczyna, tłómaczą chorobę morska. Jednak nie ulega wątpliwości, że mieszka on we wszystkich mięśniach. Sprawdzić to możemy codziennie przy potknięciu się np. Wyczuwają go mięśnie przeciwdziałające sobie, on jest podstawą statyki ciała. Wyrabia się jazdą na kole, koniu, na łyżwach, ćwiczeniami równoważnemi. A wyrobienia jego potrzebuje zarówno sportowiec przy skoku, rzutach, jak gimnastyk, akrobata i alpinista. A już najbardziej — lotnik pilot Lot ictwo stworzyło całe szeregi prób. wykazujących brak lub posiadanie tego zmysłu i ono też wynalazło wiele sposobów kształcenia go. które o wiele szybciej prowadzą do celu, jak łamańce, które musimy wykonywać w początkach jazdy na kole czy łyżwach.

W bliskiem sąsiedztwie tego zmysłu leży poczucie szybkości. Wartość oceniania szybkości ruchu, który przeciw nam jest skierowany i zdolność uchwycenia chwili, w której najłatwiej go zatrzymamy lub sparaliżujemy znają szermierze, chwytający klingę przeciwnika, zapaśnicy i bokserzy i gracze piłką. Pływak, który skacze do wody, musi umieć ocenić szybkość spadającego ciała, aby w odpowiedniej chwili wykonać zwrot przy salcie, aby nie upaść na wodę na płask. Nie mniejsze znaczenie poczucie szybkości ma dla lotnika. Zdolność uchwycenia chwili sposobnej np do złapania kampy naprowadza na uwagę, że obok oceny szybkości należy umieć ocenić i czas potrzebny na przebycie pewnej przestrzeni Jeżeli jednak przy piłce jest to zbyt subtelne, bo pojęcie szybkości i czasu zanadto się zlewa ze sobą, to już przy pływaniu, wiosłowaniu a szczególniej przy biegu występuje możność rozróżnienia wybitniej. Wiedzą o niej zawodnicy doskonale, choć wyczuwają ją więcej odruchwo w czesie biegu, jak świadomie. Jednak rozważaniautego zaganienia po jego ujawnieniu się, na zimno i spokojnie, dają doskonałe wskazówki taktyczne do tego rodzaju zawodów; wartość takich wskazówek okazuje się dopiero w biegu na dłuższe mety.

Przechodząc od tych ogólnych pojęć wrażliwości zmysłowej ujawniającej się przy ćwiczeniu ciała do znanych pięciu zmysłów zaczniemy od rozważania zjawisk dotyku, o którym już na początku artykułu wspomnieliśmy. Zmysł dotyku rozmieszczony jest na po-

wierzchni całego ciała. Wrażliwość jego jest rozmaita; zanika znacznie przy braku kształcenia a wyostrza się kształceniem tak, że zastępuje np ślepym wzrok. Ślepi przy pomocy dotyku stwarzają sobie obrazy przedmiotów, ich kształty, objętość bryły i t.p W ćwiczeniu ciała ujawnia się przedewszystkiem jako nieprzyjemne uczucie bólu, które trzeba przezwyciężyć. Uczucie to znane jest jeźdzcom na koniu, kole, wioślarzom, zapaśnikom. Podobne uczucie wywiera temperatura: ciepłota lub zimno.

Uczucia, jakie wywołuje woda dotykając ciała pływaka są bardzo rozmaite i idą od bardzo nieprzyjemnych w początku do znośnych aż do obojętnych, w miarę oswajania się. Tego samego stopniowania uczucia doznaje się w kąpieli gorącej. Obydwa te zjawiska zmysłu dotyku są wybitneym dowodem przystosowalnoši się organizmu i poszczególnych jego części do warunków życia Zasada zaś przystosowalności jest dużym czynnikiem w ocenie wartości ćwiczeń pod względem trudności i ich wpływu na organizm. Wskazuje ona granice wysiłku ciała ludzkiego i uczy, że jak niedobre są zbytnie, nie stopniowane, wysiłki, tak i niedobrą jest zbytnia ostrożność.

Zmysł powonienia nie wchodzi w ramy niniejszych uwag. Należałoby jednak zwracać uwagę, czy się zaostrza przez przebywanie na świeżem powietrzu. Również zmysł smaku pozostaje po za potrzebą rozważania go.

Zmysł słuchu, zwłaszcza zaostrzony, jest pierwszorzędną zaletą dla lotnika i automobilisty. On wskazuje czy motor dobrze działa i ostrzega przed grożącem niebezpieczeństwem. A szczególniej dziś, gdy lotnictwo stało się środkiem komunikacyjnym, gdy latawce krążą między stacjami z punktualnością chronometra, gdy telegraf bez drutu sygnalizuje co kwadrans o miejscu, gdzie się latawiec znajduje, zmysł słuchu i jego doskonałe wyrobienie jest pierwszorzędną potrzebą.

Te potrzeby i żądania wysuwa się dziś wobec rozwoju życia technicznego do wzroku. Szczególniej ostrość wzroku jest dużego znaczenia i była zawsze dla myśliwego i strzelca wszystkich czasów. Ocena przestrzeni przy pomocy wzroku. odległości, jest potrzebna równie dla żołnierza jak i zwykłego śmiertelnika. Ale i w ćwiczeniu czysto sportowem wzrok jest obok wyczucia mięśniowego i stawowego czynnikiem pierwszorzędnego znaczenia. Ocena odległości i znalezienie punktu odbicia przyskoku, mierzenie przestrzeni i regulowanie stosownie do tego napięcia mięśniowego i woli przy biegu, znalezienie właściwego miejsca do którego podbiedz czy podskoczyć trzeba, aby piłkę uchwycić, to wszystko dokonuje się okiem i wymaga odrębnego ćwiczenia oka aż do chwili, gdy oko mieć będzie pewną miarę.

Z powyższego wynika, że zmysły są dla ciała i jego sprawności pierwszorzędnym czynnikiem. Niedopomyślenia jest zgrabność, zręczność i wdzięk ruchów ciała ludzkiego bez silnie wykształconych zmysłów. I jasnem jest, że zmysły wysubtelnia się i wyostrza przez odpowiednie ćwiczenie ciała. Jeżeli przez gimnastykę wychowawczą wykształcamy i zaprawiamy ciało, jako pewną budowę,

jeżeli przez ćwiczenie cielesne, t. zw. racjonalne, poprawiamy i udoskonalamy główne czynności życiowe zwane fizjologicznemi, to niewątpliwie i udoskonalamy zmysły. Jednak wyrobienie ich wyższe, doprowadzenie do stanu, którybyśmy nazwali wyostrzonym, można osiągnąć jedynie ćwiczeniem sportowem. Gimnastyka wychowawcza stwarza wymogi średnie, przeciętne, to i średnie, przeciętne zastosowanie się ciała do nich następuje. Wyższe wymagania stawia ćwiczenie sportowe, czy gimnastyki przyrządowej, czy gier, czy lekkiej atletyki i t. p. Do tych wyższych wymagań dostosuje się też ciało i zmysły jego.

A. W.

Lekcja wychowawcza przeprowadzona grami.

*(Dla dzieci doroślejszych *).*

A. ĆWICZENIA WSTĘPNE.

a) *Oddechanie.* Jak w lekcji dla najmniejszych).

b) *Nogi.* Kazać usiąść z nogami skrzyżowanemi (jak krawiec) i wstać bez pomocy rąk (dotykania ziemi).

c) *Głowa.* U p a r t y królik. Chłopcy (np.) ustawieni w 4 rzędy. Rzędy 1 i 3 są królikami, 2 i 4 chłopcami. Na rozkaz „do środka-zwrot" 1 i 2, 3 i 4 zwracają się (w l.—w pr.) do siebie. Na rozkaz „króliki—raz" rzędy 1 i 3 przechodzą w postawę klęczną opierając się rękami o ziemię i trzymając głowę silnie w górę. Rozkaz „dwa", rzędy 2 i 4 obejmują głowę swego „królika" oboma rękami. Rozkaz „trzy" zaczyna się zabawa, która polega na tem, że „chłopcy" cisną „królikom" głowy w dół a „króliki" karkiem opierają się naciskowi i trwając w tym oporze stają na nogi do post. kucznej; z tej postawy z oparciem rąk o kolana zaczyna się zabawa, gdy boisko mokre. Na rozkaz „zmień" „króliki" stają się „chłopcami" i na odwrót.

Jak z opisu wynika jest to ćwicznie nietylko głowy, można je zatem stosować i do pleców i nóg.

B. ĆWICZENIA TUŁOWIA.

M i e l e n i e k a w y. Ustawia się dzieci parami twarzo do siebie; biorą się za ręce trzymając się silnie i obracają około osi podłużnej ciała nie puszczając rąk, które przenosi się ponad głową. Tułów prosty, nogi nie ugięte; zmusi to przy przenoszeniu

---

*) Patrz № 7—8 „Przedglądu" z r. b.

rąk ponad głową do wygięcia tułowiu wstecz. Po kilku obrotach, które w początku wykonywać należy wolno, aby je wykonać dokładnie, a później przyśpieszać — przystanąc wtedy, gdy pary są zwrócone do siebie plecami, wyprostować tułów dokładnie i zacząć obracać młynek w drugą stronę

W a ż e n i e s o l i. Znana zabawa, w której pary ustawiono plecami do siebie zakładają za siebie ręce ugięte w łokciach poczem na rozkaz „ważyć“ jedynki zginają się w przód unosząc na grzbiecie dwójki, które tułów prostują unosząc nogi w przód. Na rozkaz „zmień“ zginają się dwójki w przód. Przestrzegać należy, aby zginający się nie chwiali się zbytnio.

C. ĆWICZENIA RAMION.

P c h a d ł a. Dwa rzędy naprzeciw siebie. Na rozkaz „chwyć“ stojący naprzeciw siebie chwytają się dłonmi prawemi lub lewemi. Na rozkaz „pchaj“ przeciwnicy starają się popchnąć wstecz. Stać należy z nogami spojonemi. Na rozkaz „zmień“, zmieniają ręce i powtarza się to samo. Można grę urozmaicić każąc rzędom ręce uginać w łokciu a następnie prostować.

To samo ćwiczenie można wykonać rzędami w łańcuchu w ten sposób, że pierwsi naprzeciw siebie chwytają się rękami lewemi lub prawemi. Pierwszy rzędu 1 podaje rękę prawą (jeśli podał lewą pierwszemu rzędu 2), drugiemu rzędu 2, ten lewą drugiemu rzędu 1. i t. d. W ten sposób powstanie łańcuch i ciśnie się dwoma ramionami ramiona dwóch obok siebie stojących przeciwników. Przeprowadzenie ćwiczenia i urozmaicenie jak wyżej.

M a r s z w o j e n n y. Rzędy rozstawiają się naprzeciw siebie na odległość jak na to pozwala boisko. Na „raz“ przybierają postawę szermierczą w prawo (należy ją przedtem przećwiczyć — wykrok pr. n. — l. n. lekko ugięta, pr. r. albo zasłania albo daje primę — można zmieniać rzędami — l. r. w dół skos lub założone na grzbiet). Na „dwa“ zmiana w lewo krokiem wprzód. W ten sposób dochodzę rzędy do siebie poczem można zrobić „pchadła“.

D. CWICZENIA RÓWNOWAŻNE.

S k a c z ą c e p i ł k i. Na miejscu, na przod; wstacz; zobrotami. Są to częściowo ćwiczenia w skoku i tam je można umieszczać. Jednak w urozmaiceniu są równocześnie ćwiczeniami równoważnemi. Przestrzegać należy, aby skakano na palcach uginając przy odbiciu i doskoku a prostując w locie kolana; ramiona wzdłuż ciała.

W skoku na miejscu naśladuje się skaczącą piłkę odbijając się silnie pierwszy raz a zmniejszając następne odbicia aż do postawy na baczność. Wszędzie skoki można zaczynać paromi trzymając się rękami lub za ramiona. W skokach „naprzód“ i „wstecz“ naśladuje się zawsze piłkę skaczącą. W skokach z obrotem (90°, 180° i 360°) wykonuje się początkowo skoki pojedyncze potem idzie piłka skacząca.

Skoki na jednej nodze; na jednej nodze, trzymając drugą ręką.

Skoki takie, dobrze z dyscyplinowane, stają się ulubioną a pożyteczną zabawą.

Z a p a s y s k a c z ą c. Pary, trzymając się rękami za ramiona, skaczą na lewych lub prawych nogach trzymając drugie zgięte w powietrzu Starać się, przeciwnika zmusić, by postawił drugą nogę na ziemi.

P o c h ó d w r o n. Dzieci w szeregach. Rozkaz „postawa na palcach — raz“ — „ręce na kark lub bark — dwa“ — „Kolana ugnij — trzy“ — poczem przy śpiewie jakiejś piosenki czterotaktowej idzie się na przód (Podręcznik angielski daje spiewkę o starej wronie siedzącej na drzewie, którą sportomen zastrzelił. W odpowiedniem miejscu dzieci padają „martwe“ — podnoszą się i powtarzają pieśń). Urozmaicać można położeniem ramion i rodzajem kroku.

E. CWICZENIA GRZBIETU (WYPROSTNE).

W pochodzie wywijanie (silne) ramionami wyprostowanemi do położenia wprzód i pion zakończone klaśnięciem. Są to słabe ćwiczenia dla „starszych“. Należałoby je dać do wzoru poprzedniego „dla najmłodszych“ a tu umieścić „pływanie na ziemi“ a nawet „podwojny obrót“ — użyty i tutaj jako „młynek do kawy“. Lecz to wywijanie zaleca podręcznik, ponieważ dzieci je lubią z powodu hałasu wywoływanego klaskaniem.

F. ĆWICZENIA BRZUCHA.

W y s k o k i. Z postawy w kuczce, ramiona wdół, rzutem ramion w pion podskoczyć prostując (raczej wyginając) tułów i doskakując do kuczki. Powtorzyć kilka razy. Przestrzegć wyprostowywania tułowia i krzyży.

T a c z k i. Znane powszechnie ćwiczenie (Pierwszy rząd do odporu leżąc, drugi chwyta za nogi pierwszych i popychając zmusza do pochodu na rękach. Uważać: głowa w górę!)

K r e ś l i ć k o ł o. W podporze leżąc przodem na obu rękach ustalonych w jednym punkcie posuwać się skokami (prawa w bok, lewą dosunąć) w prawo lub w lewo w koło rąk. Probować na jednej ręce Z tej postawy obracać się rękami wkoło nóg utrwalonych. Podpierać się jedną nogą.

G. ĆWICZENIA PIŁKĄ.

W miejsce ćwiczeń boków i skoków podaje podręcznik siedem ćwiczeń piłką małą (tenisową), którą każde z dzieci mieć po winno Cwiczenia te wykonują się jedno po drugiem.

I Ć w i c z e n i e. Klasę ustawić w dwurząd a potem w czwórki. Rozkaz „ramiona w przód dłonie w górę“ „zaczynaj — raz“ rzuca się oboma rękami wyprostowanemi piłke w gorę i łapie oboma wyprostowanemi — 16 razy. Nauczyciel liczy Cwiczenie to wymaga dosyć uwagi a jest ćwiczeniem wzroku i mięśni boków,

ramion, karku i tułowia jeśli się je wykonuje ściśle i w jednolitem tempie.

II Ćwiczenie. „Ramiona w przód dłonie w górę — zaczynaj drugie ćwiczenie — raz“. Rzuca się piłkę prawą, łapie lewę ośm razy, poczem ośm razy przeciwnie. Nauczyciel liczy stanowczym tonem; wyrabia zręczność—jeśli wykonane w tempie równem.

III Cwiczenie. „Ramiona w przód dłonie w dół — zaczynaj 3 ćwicz. raz“. Piłkę rzuca się oboma rękami na ziemię i łapie oboma — 16 razy według liczenia. Tułów nieco pochylony wprzód. Cwiczy oko i mięśnie ramion i barku.

IV Cwiczenie. Ramiona wprzód — dłonie w dół — zaczynaj czwarte ćwiczenie — „raz“. Piłkę rzuca się w dół prawą—łapie lewą ośm razy na liczenie, potem przeciwnie ośm razy.

V Cwiczenie. Postawa na palcach, ramiona w pion—zaczynaj piąte ćwicz — „raz.“ Piłkę rzuca się lewą, łapie prawą 8 razy na liczenie — zmiana, ośm razy. Cwiczenie równoważne i mięśni prawie całego ciała.

VI Cwiczenie. „Ramiona wprzód, dłonie w górę — zaczynaj 6 ćwicz — „raz“. Piłkę rzuca się w górę oboma rękami i łapie oboma; przed złapaniem klaszcze się w dłonie raz, dwa, trzy lub więcej razy, stosownie do polecenia nauczyciela. Im piłka wyżej idzie, tem łatwiej więcej razy klasnąć.

VII Cwiczenie. ,Ramiona wprzód, dłonie w dół, zaczynaj 7 ćwiczenie raz“. Piłkę rzuca się na ziemię z prawej strony równocześnie zwracając prawą nogę w prawo (na ćwierć obrotu); w chwili gdy się łapie piłkę przysuwa się szybko l. n. do prawej. Powtarza się do powrotu na miejsce poprzednie poczem w stronę lewę. Cwiczenie to, zwłaszcza na liczenie wykonane, wymaga dużej zręczności

* *
*

Podręcznik zawiera nadto w tym roździele wskazówki metodyczne. Mówi najpierw o tem, że jeżeli lekcja ma odnieść skutek tak cielesny jak i umysłowy, to musi być prowadzona lekko, zabawnie dla uczni i przyjemnie. Uwaga słuszna bardzo a tak mało uwzględniana we wszelkiej szkolnej lekcji czy dla młodych, czy dla starszych. Jest to zapoznanie lub nieznajomość właściwości psychicznych u ćwiczących się.

Druga uwaga odnosi się do czasu i żąda, by lekcję przeprowadzić bezwarunkowo w całości i w czasie oznaczonym instrukcją (syllabusem) Dlatego winna być pod każdym względem przygotowana. Wtedy uniknie się straty czasu, która zawsze przynosi uszczerbek całości lekcji.

Aby uniknąć straty czasu na podział klasy na zastępy, każe wprowadzać stały podział, np uczniów 50 na cztery zastępy wyznacza czterech przodowników i cztery stałe podziały, które oswaja z numeracją w ten sposób, że znaczy cztery boki sali czy boiska odpowiedniemi liczbami i często każe się oddziałom odnośnym ustawiać pod niemi zmieniając, aż znajomość stanie się auto-

matyczna. Nie gorszy jest jednak sposób używany u nas (oddzielenie czwórek w czasie pochodu i zachodzenie czwórkami w czwórrzędy). Zrobić to można jeszcze szybciej jak w 7 sekund, w którym czasie następuje podział angielski.

W. A.

Nowa metoda.

Z nową metodą, bo nie systemem, przygotowania ciała młodych ludzi do ćwiczeń gimnastycznych wystąpił duński kierownik kursów dla przodowników wiejskich towarzystw gimnastyczno-strzeleckich Niels Bukh. Na kursach tych miał on do czynienia z parobczakami wiejskimi, zatem ludźmi młodymi, silnymi i zdrowymi, tem zdrowiem rdzennem, które przedewszystkiem jest bardzo odpornem na wszelki wysiłek i niewygody, którzy jednak wskutek zawodowej, jednostronnej pracy uprawianej od wczesnej młodości, mieli sztywne stawy (szczególniej łokciowy, barkowy i cały kręgosłup) i ciężkość, niezgrabność ruchów. Trudno było z nich zrobić ciała gibkie, wykonywujące dokładnie wszystkie ruchy gimnastyki wychowawczej. A to musieli oni zdobyć, jako przodownicy. Aby sobie pracę ułatwić, wpadł na pomysł przygotowania ich do zadania właściwego poddając ich ciało ruchom biernym, któreby im mięśnie i wiązadła dosłownie naciągły i uczyniły gibkiemi. Pomysł zaczerpnięty z gimnastyki leczniczej lub też z praktyk używanych z młodzieżą w akrobatyce.

Ponieważ próbą osiągnął duże wyniki, wprowadził na kurs te ćwiczenia gibkościowe na stałe, jako ćwiczenia wstępne do właściwej gimnastyki. Zaczęto o nich mówic i jak około każdej nowej rzeczy ludzkiej wywiązały się starcia poglądów. Przeciw tej metodzie wystąpił znany fizjolog i kierownik studjum uniwersyteckiego w Kopenhadze prof. Linhard Broni jej praktyk tej miary, co inspektor gimnastyki w seminarjach nauczycielskich K. A. Knudsen.

Nie idzie nam tutaj o przedstawienie istoty tej sprawy choćby sposobem referującym, bo jej nie znamy. (Bukh podobno rzecz ujął w książkę). Ale należy o niej podać to, co przynajmniej wyjaśni jak ona wygląda Ponieważ Bukh odbył teraz podróż po Niemczech ze szesnastką swych wychowanków, pokazując ich ćwiczenia a Knudsen dawał przed pokazem teoretyczne wyjaśnienia, przeto dajemy za „Deutsche-Turn-Ztg“ opis takiego występu w Hamburgu. Nadmienić należy, że Niemcy z tego zrobili „nowy system duńskiej gimnastyki“.

Zadania, które sobie stawia Bukh, określa Knudsen w sposób następujący: „Zawodowa robota czyni ciało sztywnem, drewnianem i ciężkiem. Dlatego należy młodym parobczakom zwiotczeć przedewszystkiem stawy i uczynić ich ciało sposobnem do dobrej, nie wymuszonej postawy, mającem wszystkie mięśnie silnie i dostatecz-

nie wyrobione. Tym sposobem zapewni się mu podstawy prawdziwej piękności Wszystko, co do tego celu nie prowadzi, należy odrzucić. To przerobienie ciała jest gimnastyką zdrowotną najczystszej formy". Tak streszcza krótko wykład Knudsena niemiecki lekarz, patrzący dwa razy na widowisko z wielkiem zajęciem, jak przyznaje. Widzimy, jak niedokładnem i niejasnem jest ono przedstawieniem myśli, które tam, pewnie rozwinął Knudsen.

Samo ćwiczenie złożone z 3 części, które nań wywarło „przygniatające wrażenie obfitości pokazu" opisuje w sposób następujący:

„Wyszło 16 młodych, nagich, w krótkich, czarnych pływakach, ludzi o przepięknie modelowanych ciałach młodzieńczych, krokiem tak pewnym i elastycznym, że grupa ta odrazu wywarła wrażenie swą pięknością rzeźbiarską. Przerobili oni zasadnicze ćwiczenia wolne i wyprostne. Zatem ćwiczenia rozluźniające (sztywność wiązadeł) złożone z lekkich poskoków na miejscu spojonemi stopami i wyprostowanemi nogami, przegrodzonych silnem krążeniem ramion, głowy, zwrotami i zginaniami tułowia a także krążeniami tułowia w połączeniu z ruchem ramion lub bez. Ruchy te szły bez przerwy zamieniane ćwiczeniami w postawie leżąc na grzbiecie lub na brzuchu z pomocą współćwiczących. W tem położeniu ciała przećwiczano mięśnie brzucha i grzbietu w ten sposób, że podnoszono tułów lub nogi, w postawie siedząc zginano tułów ku przodowi, tak, że klatka piersiowa leżała na kolanach a ciało robiło wrażenie zamkniętego scyzoryka, który przedtem był otwarty. Działo się to przy pomocy drugiego, który grzbies gniótł ku przodowi całym ciężarem, wyłażąc nań kolanami. To samo robiono z nogami w położeniu na grzbiecie.

Skłon napięty grał tu ważną rolę Robiono go przy ściance i wolno, a zawsze z pomocą drugiego, który gniótł przeciwnikowi w rożnych położeniach i postawach ciała grzbiet i stos pacierzowy kolanami, rękami, ramionami, przyczem wydawało się, że klatka piersiowa wskutek napięcia musi pęknąć.

Osobnym torturom poddawali się ci ludzie wzajemnie w postawie klęczącej. Szczególniej gdy klęczący wzniósłszy ramiona w pion składał się w troje, albo przytrzymywany za nogi przez współtowarzysza z postawy klęcząc, ramiona w pion, kładł się (powiedzmy wagą) na ziemię i dźwigał się do postawy pierwotnej, lub z tej postawy przeginał się w tył aż do dotknięcia ziemi głową i barkami".

Ta część ćwiczenia jest zatem „ćwiczeniem wstępnem" Bukha. Szkoda, że opis jest za ogólnikowy, abyśmy mogli nabrać wyobrażenia dokładniejszego o całości. Da się z tego tylko wysnuć wniosek, że odbywa się to metodami stosowanemi w cyrku przy przygotowaniu młodzieży do akrobatyki. Z systematyki da się wyjąć krążenia i zwroty i zginania we wszelkich stawach i wszelkich kierunkach i we wszelkich połączeniach, w postawach stojąc, leżąc i klęcząc, z użyciem ścianki szwedzkiej, z pomocą współćwiczących.

Jako właściwości metody Bukha autor niemiecki przytacza: trwanie przeszło pół godziny, bez chwili odpoczynku i wytchnienia pod ciągłą komendą wydawaną ostro, podniecająco i zachęca-

z... em głosem, który kłół i uderzał jak biczem (sposób jyrkowy). Cwiczenia wykonywano zawsze kilkakroć aż do wydobycia potu, aż do dobycia ostatniego tchu a zawsze z wielką dokładnością i doskonałością. Niemiec wyraża się o nich prawie z zachwytem jako o wykonaniu gimnastycznem, ale równocześnie robi im poważny zarzut niedostępnosci dla ogółu i bezdusznośc. Mają na oku i celu wyłącznie ciało, jako organizm świata zwierzęcego.

Druga i trzecia część pokazu zawierała właściwą lekcję ćwiczebną wzoru duńskiego, którą, nieznający widocznie autor niemiecki rzeczy, dzieli na dwa odrębne wystąpienia.

Ci sami gimnastycy ubrani już w białe ubrania gimnastyczne weszli na salę z chorągwią narodową i z pieśnią narodową. Uraził ten występ niemca, gdyż nie był, według jego zdania, „postępkiem taktownym bezpośrednio po wojnie, w której duńczycy nie zachowali braterskich uczuć dla niemców“. Tak jakby zabranie przez niemców krajów duńskich w latach sześćdziesiątych zeszłego wieku było postępkiem braterskim. Zaimponował mu jednak marsz tej niewielkiej drużyny, który elastyczność swą zawdzięcza, według niego, stawianiu stopy nie na zewnątrz, ale całą podeszwą w linji prostej, w kierunku marszu Wartałoby i u nas sprobować tego sposobu chodu, używanego zresztą w chodach i biegach lekkoatletycznych. W czasie marszu wybijali nogą dyskretnie a wybitnie takt. Ustawili się w „kolumnę ćwiczebną“ znanym sposobem, co dla wielu widzów było nowością i wykonali bez komendy i zapowiadań ćwiczenia lekkie nawet nie złożone, ale wykonane wolno i bardzo dokładnie. Widać było, że są jednak wytężające, np. ramiona w pion z postawy na baczność, ciągnąc je w zdłuż ciała i powoli wyprostowując i tym sposobem opuszczając do pierwotnego położenia. Wolne klęczki, zwroty i zginania tułowia, wagi i skłony napięte przy ściance w wielkiej rozmaitości, przyczem także posługiwano się wygniataniem grzbietu.

A wszystko wykonano z zadziwiającą dokładnością każdego ruchu i zgięcia, tak jakby to były wzory geometryczne i w mierze i takcie wspólnym bez zarzutu. tak, że żadna ręka ani noga nie zaczęła ruchu wcześniej ani póżniej od drugiej.

Potem nastąpiły skoki przez konia i przez skrzynkę. Skoki te nie przewyższały skoków jakie dokonują turnerzy, nawet niektóre wypadły gorzej. Jednak imponowały znowu wspólnością i płynnością tempa. To zwłaszcza ostatnie imponuje zawsze przy występach skandynawczyków. Niewiem, czy u nas niedałaby się wyrobić ta „rzeka“ czy „fala“ skoków przez konia. Należałoby spróbować.

Zakończyli występ właściwością duńską t. j. gimnastyką parterową, której duńczycy celują i są w niej niezrównani Były zatem różne skoki, przewroty, przerzuty, wychwyty, salta i t. p.

Doktor niemiecki kończy opis uwagą, że całość nieda się przenieść na sale i boiska niemieckie, zwłaszcza część torturowa. Jednak zastanawia ona i daje dużo do myślenia, co może pouczyć. U niego wywołało widowisko zadumę, jakiej się doznaje po wyj-

ściu z teatru po przedstawieniu sztuki poważnej i dobrze granej. Nie wierzy tylko, by te wyniki można było osiągnąć pięciomiesięcznem ćwiczeniem, jak go zapewniano.

Nam się nasuwa wniosek z racji metody cwiczeniami gibkościowemi Bukha że:

jeśli się ma do czynienia z ludźmi młodymi, rdzennie zdrowymi, silnymi i prawidłowo zbudowanymi, to choćby się do nich stosowało konską tresurę, jak te gibkości Bukha, to nietylko się im nie zaszkodzi, ale wyrobi się z nich modele (czyni to zresztą innym sposobem Hebert);

ciało ludzkie przystosowuje się do zadań, które mu się stawia, że zatem w gimnstyce wychowawczej, nie uwłaczając konieczności uwagi na wypadki wyjątkowe, należy więcej stosować śmiałości w przeciwieństwie do zbytniej ostrożności, która stała się u nas modna, jako wyraz naukowego rzekomo traktowania sprawy.

A. W.

Z życia dzielnic.

Dz. Wielkopolska. Posiedzenie wydziału wychowania cielesnego dzielnicowego w dniu 24.9. Na 8 okręgów byli przedstawiciele okręgów sześciu wraz z naczelnictwem dzielnicowem. Po przerobieniu pewnych ćwiczeń i poinformowaniu się co do szeregu ćwiczeń na przyrządach, przekonano się, iż słownictwo wskutek swej niejednolitości jest często przeszkodą w zrozumieniu się wzajemnem. Ze spraw będących na porządku obrad podniosiono przy sposobności omówienia zlotów okręgowych tegorocznych z naciskiem, iż karność rozluźniona zbytnio. Udział w ćwiczeniach podniósł się w stosunku do roku zeszłego, natomiast dorywczość w przygotowaniu nie usunięta dotychczas. Wynikiem tego był brak pomysłowości. Po sprawozdaniu z posiedzenia związkowego wydziału wych. ciel. omówiono przyszły zlot dzielnicy pomorskiej. W związ z tem zastanawiano się się nad programem lekcyjnym, który tak należy zestawiać, nie psując zasad, by elementy potrzebne do publicznych wystąpień (mustra, wolne i t. p.) wchodziły w skład ćwiczeń wstępnych Załatwieniem spraw organizacyjnych (sprawozdania z zawodów okręgowych, organizacja młodzieży, konieczność podziału niektórych okręgów) zakończono zebranie.

Małopolska. Posiedzenie wydziału wych ciel. dzielnicowego 22 10. Na piętnaście okręgów obecnych dziesięć. Naczelnik Świątkiewicz stwierdza, że jest to pierwsze zebranie organizacyjne. Poprzednie były przygotowaniem zlotu dzielnicowego jubileuszowego. Po omówieniu spraw ogólnych, związanych z chwilą obecną, a odnoszących się do tej części Polski, postanomiono wprowadzić „stałe drużyny“ jaóo instytucję tymczasową.

Ze sprawozdań o ruchu w okręgach przekonano się, że ruch w gniazdach większych się znacznie ożywił tak, iż stan obecny należy uważać za stanowcze dźwignięcie się ze stanu powojennego. W gniazdach mniejszych nie wszystko jest tak jak być powinno. Mówiono wiele o pracach reorganizacyjnych i powzięto postanowienia szczegółowe. Wszędzie jednak chroma sprawność administracyjna, niema właściwego kierownictwa, zarządy tow. i okręgów szwankują.

Zlot ożywił działalność gimnastyczną. Wszystkie tow. centralne okręgów prowadzą działalność wszechstronną, t. zn. są ćwiczenia członków (przeważnie młodzi), członkiń i młodzieży własnej. Zewsząd padały zapewnienia, że po utrwaleniu działalności rozpoczną okręgi działalność reorganizacyjną tow. mniejszych o ile one mają warunki życia własnego. Z okręgów na pierwszym miejscu staje tarnopolski bardzo żywo działający, prowadzący prawidłową czynność przygotowania do wojska (osobny kurs obok ćwiczeń gimn.). Następnia idzie Kołomyja. Zaniedbany dosyć Stanisławów (nieobecny) i Stryj (nieobecny) mimo, że to są okręgi silne liczebnie Dzielnica liczy w sumie 103 gniazd; p› przeprowadzeniu lustracji okręgowych liczba ta może się o kilka podniesie.

Po omówieniu spraw bieżących jak programu gimnastycznego (lekcyjnego) wszystkich szczegółów egzaminu ze sprawności cielesnej, zawodów związkowych przyszłorocznych (wyrażono opinię, by programu tegorocznego nie zmieniać), zamknięto obrady, po których spodziewać się należy skutków najlepszych.

Dnia 29 października zebrali się prezesi lub przedstawiciele gniazd dzielnicy. Obecnych gniazd było 55. Na porządku obrad były ważne zagadnienia życia narodowego, a mianowicie gwałty, dokonywane przez rozbójnicze bandy ukraińskie i sabotaż. Po omówieniu sytuacji i stosunku sokolstwa do niej powzięto postanowienia, które są zgodne z naszem zadaniem i programem prac Następnie zdano sprawę ze stanu gniazd.

Dzielnica na zachodzie Niemiec zjechała się na zlot dzielnicowy do Marten pod Dortmundem w drugiej połowie września. Mimo ciężkich warunków, wśród których żyją nasi druhowie na obczyźnie zjechało się 800 osób w tem 300 przeszło miało stanąć do ćwiczeń. Niestety niepogoda i błoto zepchnęło wszystkich do sali, tak, że tylko zawody przed południem przeprowadzono pod niebem Zjazd zagaił prezes dzielnicowy d-h Skorupka poczem 200 druhów wykonało ćwiczenia wspólne wolne. Program wypełniły popisy gniazd poszczególnych. Na szczególniejsze wzmiankę zasłużyły sobie gniazda z Marten i Werne niemniej gniazdo Langendreer. Po popisach gimnastycznych i ogłoszeniu wyników zawodów bawiono się ochoczo do odjazdu. Na zjeździe byli przedstawiciele innych organizacji polskich. Konsul przysłał życzenia i usprawiedliwienie, że przybyć nie mógł.

Dz. Mazowiecka. W dniu 1 listopada na przedmieściu Warszawy, Nowem Bródnie, miał miejsce poświęcenie pomnika, wzniesionego kosztem sokolstwa, poległym za Ojczyznę Druhom. Pom-

nik przedstawia skałę, z której zrywa się do lotu sokół. Na tablicy widnieją nazwiska 17 sokołów okręgu Warszawskiego i 26 mieszkańców N. Bródna i Pelcowizny, którzy poszli bronić swej Ziemi od najazdu bolszewickiego i w tej potrzebie śmierć chwalebną znaleźli Poświęcenia dokonał arcybiskup warszawski, ks. kardynał Kakowski, w obecności Marszałka Sejmu, przedstawicieli władz cywilnych i wojskowych, Magistratu i Rady m. Warszawy, delegatów stowarzyszeń społecznych i sportowych, cechów i licznie zgromadzonej publiczności. Asystowała poświęceniu miejscowa straż ogniowa ochotnicza i honorowa kompanja piechoty. Okręg warszawski z własną orkiestrą, ze sztandarami i władzami okręgowemi na czele, otdczał pomnik podczas poświęcenia i złożył u stóp pomnika wieniec swym druhom. Drugi wieniec złożył w imieniu Zjednoczenia stowarzyszeń społecznych i sportowych prezes Zjednoczenia d-h Adam Zamoyski. Podczas uroczystości przemawiali: prezes Rady Miejskiej, I. Baliński, b. Komendat m. Warszawy, generał Latinik, Adam Zamoyski i prezes okręgu warszawskiego, d-h Michał Terech

Pomnik na Nowem Bródnie jest pierwszym, jak został wzniesiony ku pamięci poległych w roku 1920.

Redakcja przypomina przy tej sposobności, że Przewodnictwo wezwało jeszcze roku zeszłego dzielnice, by przesłały spisy poległych druhów tak w wojnie światowej, jak i w polskiej wraz z fotografjami, celem założenia księgi pamiątkowej. Niestety, nadesłała jedynie dzielnica wielkopolska spis. Może to przypomnienie zniewoli resztę dzielnic do podjęcia tej sprawy.

Z Ameryki.

Sokół w Ameryce przechodzi ciężkie chwile. Po uszczupleniu się materjału ludzkiego, życzliwego ideom piastowanym w sokolstwie, częściowo przez tworzenie wojska a częściowo przez powrót do Polski, osłabły szeregi sokole i niemają potrzebnej siły do przeciwstawienia się przeciwnościom, których zgromadziło się dosyć. Przedewszystkiem amerykanizm, chcący za wszelką cenę wytworzyć „naród amerykański". Uderza on w najczulszą stronę wychodźtwa amerykańskiego wszystkich narodów, w młodzież tam zrodzoną, chodzącą do szkół amerykańskich, zwłaszcza, że utrudnia utrzymanie szkół własnych. Drugiem przeciwieństwem jest niezadowolenie zdemobilizowanych wojaków ze stosunków w kraju, którzy to niezadowolenie w znacznej mierze przenieśli i na grunt amerykański. Trzeciem przeciwieństwem są apetyty przeciwników skupienia się narodowego, którzy korzystając z osłabienia chwilowego najsilniejszej dotychczas organizacji ideowej, chcą zrobić stanowczy wy-

łem w obozie narodowym i zapewnić zwycięstwo ideom anarodowym.

Z temi przeciwnościami boryka się dziś garść sokołów wiernych idei obrony narodowości.

Chcą zwalczyć obojętność we własnych szeregach, chcą dźwignąć Związek do przedwojennej siły i żywotności, chcą obronić młodzież polską dla Polski. W tych usiłowaniach należałoby im pomóc, naturalnie nie materjalnie. Nie można bowiem przypatrywać się obojętnie ich zapasom o najcenniejsze dobro Polski, o człowieka polskiego. Usiłowania w tym kierunku przewodnictwo Związku rozwinęło Narazie bez skutku, bez swej winy. Ponowi je, może skuteczniej.

Z przesłanych sprawozdań o zlocie i walnym zjeździe tegorocznym dajemy szczegóły, z których nie można jednak sobie stworzyc obrazu liczebnego Związku. Liczy on 14 okręgów, jak dotychczas, ile w tem jednak gniazd a w gniazdach członków trudno się domyśleć. Ze zjazdem złączony był zlot gimnastyczny słabo jednak obesłany. Na zjeździe zajmowano się zadużo sprawami osobistemi, czego oddawna zaniechano.

A oto garść jeszcze szczegółów ze sprawozdania:

W dn. 3—7 września odbył się w Chicago XIV walny zjazd związku sokołów polskich w Ameryce, pod przedwodnictwem dha S: J Chełminiaka przy licznym udziale delegatów gniazd. Ze sprawozdania jakie złożył zjazdowi, prezes związku, dh Adam Płutnicki, widać, że działalność sokoła w Ameryce w ciągu ostatnich dwóch lat osłabła nieco. Ćwiczenia nie wszędzie idą tak, jakby należało. Stan ten tłómaczy się pewnem wyczerpaniem powojennem, jednak nowy zarząd związkn winien przedsięwziąć energiczne kroki, aby go jak najszybciej poprawić. Osłabły także wpływy związku, przez co jego stan finansowy cierpi nieco. W dziedzinie oświatowej i towarzyskiej ruch był nieco żywszy Związek przyjmował żywy udział we wszystkich sprawach narodowych polskich w Ameryce, wystrzegając się jednak pilnie wszelkiej polityki Z krajem, a szczególniej sokolstwem w kraju, starał się utrzymać bezustanny kontakt, co jednakowoż przychodziło dośc ciężko, ze względu na utrudnione warunki komunikacji. W zlocie warszawskim w 1921 r. związek udziału wziąć nie mógł ze względu na brak środków na wysłanie delegacji

Na zjeździe wybrano nowy zarząd związku, do którego weszli: dh R S. Abczyński z Pittsburga, jako prezes, dh St Kalinowski z Pittsburga, jako wiceprezes, dha H. Synoradzka z Pittsburga, jako wiceprezeska, oraz d-howie: Antoni Cebula—sekretarz, Michalski—kasjer, Wł. Pawlak—naczelnik, Bł Mruczek—redaktor, W. Sierocki, K. Obecny, H Pawlakówna, A. Grochocki, Fl Będziewska, M Wrześniewska, J. Tuwalski i J. Figulski. Siedzibą zarządu pozostało nadal m. Pittsburg.

Zjazd otrzymał cały szereg depesz i listów powitalnych, między innemi od prezydenta Stanów Zjednoczonych p. Warren Har-

dinga, poselstwa polskiego w Washingtonie, konsula jen. Rzeczypospolitej Polskiej w Chicago i t. p.

Przewodnicto związku sok lstwa w Polsce, nie mogąc mimo gorących zaprosin i szczerej chęci—ze względów finansowych wysłać na zjazd delegata—ppzesłało listownie w imieniu całego sokolstwa w kraju braterskie pozdrowienia i życzenia.

W y j ą t k i z r e z o l u c j i u c h w a l o n y c h n a z j e ź d z i e:

„Postanawiamy służyć Narodowi Polskiemu przez rozwinięcie idei sokolej w Ameryce tak, aby hasło nasze: „Co Polak—to Sokoł“ stało się rzeczywistością.

„W imię zasady „w zdrowem ciele—zdrowy duch“, postanawiamy teraz, gdy Ojczyzna nasza jest już wolną, zjednoczoną i niepodległą, prowadzić nowy boj o wydajne prawidła życia fizycznego i duchowego, wskazane przez zakon sokoli, w celu nauczenia całego Narodu miłości Ojczyzny i ideałów narodowych, a odciągania go od organizacji obcych, cudzych nam duchem i sprzecznych z kulturą i poczuciem polskości.

„Polecamy Wydziałowi Związku w Ameryce by w potrzebach Ojczyzny naszej, Polski, prowadził akcję, na jaką nas tylko stac będzie, cęlem niesienia pomocy społecznej rodakom w kraju

„Władzom sokolim, jak związkowym, tak okręgowym i po gniazdach zakazujemy popierać partje i stronnictwa tutaj lub w Polsce, lub też takowe zwalczać, gdyż sokolstwu przystoi służyć tylko Polsce, a nie partji

„Stwierdzamy niezmienną naszą lojalność jak dla Macierzy naszej. Polski, tak i dla tej naszej przybranej Ojczyzny, Ameryki, dla których każdej chwili gotowi jesteśmy poświęcić mienie, krew i życie nasze.

Zdarzenia bieżące.

Przypomina się wszystkim Zarządom Gniazd, Okręgów i Dzielnic obowiązek sporządzenia raportu statystycznego i dotrzymania terminów. Te gniazda, okręgi lub dzielnice które dotychczas nie zaopatrzyły się w druki na raporty, mają to natychmiast uczynić. Zamawiać należy wprost w Przewodnictwie związku, w Komisji Wydawniczej, przysyłając należną kwotę czekami Pocztowej Kasy Oszcz. Nr. 5582.

Sekretarjat Przewodnictwa Zw.

Rocznica rozejmu w wielkiej wojnie Wielka to dla nas chwila dzień 11 listopada 1918 roku To chwila stanowczego przełomu w wojnie światowej chwila zwycieztwa nad odwiecznym wrogiem naszym, chwila odrodzenia niepodległości Polski. W tym roku upamiętnili dzień rozejmu podoficerowie i oficerowie francuscy w rezerwie, odsłaniając pomnik w miejscu, gdzie to zdarzenie historyczne miało miejsce Stało się to w miejscu, gdzie była główna kwatera marszałka Focha. Jest to polana w lesio pod miejscowością Copmiegne, na której krzyżują się drogi rozliczne. Pomnik pomyślany jest tak, że w miejscach, gdzie stały pociągi marszałka Focha i delegacji niemieckiej, leżą płyty z napisami „marszałek Foch", „delegacja niemiecka", a w śoodku głaz z Alzacji z napisem: „Tu dnia 11 listopada 1918 padła zbrodnicza pycha cesarstwa niemieckiego, pokonana przez ludy wolne, które z amierzała ujarzmić".

Na odsłonięcie tego pomnika zjechała się cała Francia i przedsawiciele narodów, o których wspomina napis na głazie wyryty. Ntależy się wdzięczność dh. Adamowi Zamoyskiemu, który czujnie i pilnie strzeże stałych stosunków naszych z Francją, że ruchliwością swą i energją umożliwił, iż i sztandary polskich organizacji mogły sią pokłonić pamięci tych, którzy życiem swem pomogli Polsce do niepodległości i wodzowi, co zwycięstwo wywalczył. Wśród dokumentów, które wmurowano w podstawy pomnika, jest i adres sokołów polskich w odpisie. Ze sztandarem związkowym był chorąży związkowy, d-h Krobicki.

W czasie uroczystości pod Compiegne zgromadziło się koło sztandaru naszego 36 druhów częścią z Paryża, częścią z okręgu na połnoc Francji (okręg górniczy), gdzie życie organizacyjne wśród naszych górników z siłą odżyło Ci druhowie byli następnie obecni przy hołdzie, złożonym przez naszą delegację pamięci „nieznanego żołnierza" i wreszcie przy uroczystem złożeniu adresu (oryginału) w muzeum Domu Inwalidów. Pod Łukiem Tryumfalnym (grób „żołnierza nieznauego") delegację naszą zaszczycił krótką rozmową generał Weygand, w Domu Inwalidów gorąco do niej przemówił gubernator Domu, generał Malletere, sam inwalida (bez obu nóg).

Dobrze się stało, żeśmy w tej uroczystej chwili byli obecni a druhowi Zamoyskiemu należy się wdzięczność za przypomnienie chwili i przeprowadzenie wyjazdu.

Sierpniowe widowiska gimnastyczne. Sierpień był obfity w różne uroczystości gimnastyczne. Obok zlotu w Poznaniu, był wspaniały zlot sokoli w Lublanie. Jugosłowianie obchodzili gody niepodległości. Ściągnęli do Lublany wszystkie siły. Czesi przejechali w imponującej liczbie przysławszy przedtem na tydzień około 1000 młodzieży. O szczegółach tych uroczystości później pomówimy. Tutaj wzmianka o pewnych zgrzytach politycznych Przedewszystkiem nie wzięli udziału horwaci. Ci co byli stanowią mniejszość znaczną w domu. Król wystosował do sokołów list z przywitaniem i podzięką za przybycie do Lublany wyrażając nadzieję, że sokolstwo

będzie wzorem narodowi jedności duchowej. Nadzieję tę oparł na poprzedniej ścisłej współpracy sokołów serbskich z sokolstwem czeskiem i rosyjskiem. Przeciw temu listowi zaprotestowali katolicy słoweńscy (stanowiący w Słowacji zwarty i dominujący obóz). Znany wódz słoweńców, d-r Koroszec, zapowiedział w sejmie interpelację z tego powodu, iż pismo króleskie, tak polityczne, było bez podpisu odpowiedzialnego ministra. Protest ten tłómaczy się wewnętrznemi rozterkami na tle tworzenia „narodu jugosłowiańskiego" z trzech różnych plemion.

W Bernie morawskiem był zjazd sokołów czeskich z kilku żup z powodu otwarcia stadjonu, zjazd gimnastyków Spartakowców (komunistów) i zjazd „orłów" (katolicki związek gimnastyczny czeski). Wszystkie zjazdy odbyły się na odrębnych, osobno budowanych boiskach. Komuniści robią zloty rok po roku, dla propagandy politycznej. Ściągnęli nawet w tym roku dzieci Orłów stanęło do wspólnych ponad 5000. Wszystkie te trzy widowiska miały wspólny wygląd zewnętrzny tak w układzie jak i w zewnętrznej postaci. Różniły się od sokolich zlotów, na których się wzorowały, gorszą inscenizacją.

Kancelarje nasze to najsłabsza strona życia organizacyjnego. Na palcach jednej ręki policzyć można te zarządy, które mają jako tako zorganizowaną kancelarję. To znaczy, że jest ktoś wyznaczony do odbierania listów i odpowiadania na nie i że tę czynność istotnie spełnia. Reszta żyje, jak przypadek zdarzy. Ktoś odbierze list, schowa do kieszeni przeważnie nie czytając i zgubi albo wyrzuci, gdy zmięty papier, noszony miesiącami w kieszeni, przekona go, że to nic ważnego. Przypadkiem ktoś się dowiedział, że wyszło jakieś zarządzenie, rozesłano je wszędzie, a tu nikt o niem nic nie wie. Wtedy czasami sumienie przypomni noszącemu list w kieszeni jego istnienie i sprawa się posunie nieco naprzód. Jeżeli ten zwykły i codzienny objaw można utprawiedliwić niedbalstwem, karygodnem wprawdzie, ale tak częstem, że przestało i drażnić, to jak usprawiedliwić brak odpowiedzi na listy pod osobistym adresem wysełane!! Ludzia zapominają o zwykłej przyzwoitości, gdy chodzi o sprawy organizacyjne.

A nie idzie tu przecież ani o grzeczności, ani gniewy za nieuwagę — ale o coś ważniejszego. O bezustanne utykanie życia organizacyjnego, rwanie się robót zaczętych, niemożność przeprowadzenia niczego w czasie właściwym i zamierzonym terminie. Wyliczać przykłady trudno, bo byłby to rejestr zbyt długi, a obraz nad wyraz przykry. Trzeba tylko stwierdzić, że to postępowanie jest jednym z głównych powodów, iż organizacja związku pod względem formalnym dotąd nieskończona

Te uwagi, bardzo dla nas przykre, podyktowano nam z Przewodnictwa Związku. Tkwi w nich nie zgorzkniałe śledziennictwo, lecz „opadanie rąk" gartski ludzi, którzy są bezradni wobec naszego niedbalstwa. Wszyscy prezesi muszą te cierpkie uwagi wziąć poważnie pod rozwagę.

Kurs we Lwowie. Przewodnictwo Dzielnicy Małopolskidj pod-

jęło poważne dzieło. Rozpisało konkurs na roczny kurs gimnastyczny dla druhów we Lwowie zamieszkałych. Zgłoszeń było dużo początkowo. Jednak z różnych powodów liczba kursistów stopniała do dwudziestu kilku w których skład wchodzi kilku medyków, studentów politechniki i wydziału filozof. i uczni seminarjum nauczycielskiego z kursu ostatniego. Zatem dobór ludzi pierwszorzędny. O ile będą to jeszcze i praktycznie dobrzy gimnastycy, to kurs da nam duże rezultaty. Kursiści złożyli deklaracje, że przez 5 lat będą służyć sokolstwu.

Wykłady odbywają się 3 razy tygodniowo po 2 godziny w ten sposób, że jedna godzina jest teoretyczna a druga praktyczna. W lecie ulegnie rozkład godzin zapewne zmianom na korzyść ćwiczeń praktycznych. Program mieści sie w ramach kursów związkowych.

Kronika sportowa.

Nowoczesny program gimnastyczno-wychowawczy przenika dziś do wszystkich organizacji gimnastycznych. Jest to naturalnem następstwem szerzenia się pojęć o istocie wychowania i doborze właściwych środków. Dowodem tego jest okoliczność, iż szwajcarski związek gimnastyczny wprowadził w tegorocznych zawodach związkowych zawody w lekkiej atletyce a nadto ćwiczeniami z tego zakresu poprzeplatał wszystkie dotychczasowe zestawy zawodów, nie wyłączając sobie tylko właściwych w t. zw. Schwingen.

Program zawodów lekko-atletycznych jest następujący: Biegi: na 100 mtr. w granicach od $14^3/_5$" (najmniejsza ilość punktów) do $11^4/_5$" (najwyższa ilość punktów), 800 mtr w granicach od 3'16" do 2'15", z płotkami 110 mtr. w granicach od $25^2/_5$" do 17". Skoki: w dal w granicach od 375 cm. do 600 cm., w wyż od 95 cm. do 165 cm, o tyczce od 160 cm. do 300 cm. Rzuty kulą: 2 kg. na pasku od 24·5 m. do 48 m., 5 kg. od 8·60 do 17·5 m., oszczepem (chwyt środek) długość 2·5 m. 800 gr. od 21·5 m. do 37.5 m., pchnięcie kuli: 7.5 kg. od 6·30 m. do 10·5 m.

W zawodach jednostkowych w gimnastyce sztucznej obok 6 ćwiczeń na przyrządach, jednego wolnego (tak było dotychczas) trzeba skakać o tyczce od 220 cm. począwszy, w wyż od 130 cm. albo w dal od 480 cm. (bez mostka odbicie), bieg szybkościowy 100 mtr od 12".

Dla zawodów narodowych (Nationalturnen) złożonych z dźwigania, rzutu z miejsca i z rozbiegu kamieniem (kostka 12—15 kg) i 5 rund w Schwingen und Ringen i ćwiczeń wolnych dodano skok w dal lub w dal a w wyż i bieg szybkościowy.

Jest nadzieja, że pojęcia nowoczesne o wychowaniu cielesnem dotrą i do kół wyłącznie sportowych.

W kołach sportowych wybiła się na czoło piłka nożna. Gra to jedna z najbardziej intensywnych w dziedzinie fizjologicznej (bezustanny bieg i ruch przez godzinę jest złożeniem biegów szybkościowych w duży wysiłek na wytrwałość obliczony), posiada także duże zalety oddziaływania na właściwości umysłowe graczy. Ma zatem wszelkie warunki, aby być jednym z najdzielniejszych środków wychowawczych. Niestety, cały sport nasz jest dziko uprawiany, bez podstaw właściwych t. j. wychowawczych. Nic też dziwnego, że młodych ludzi, dwudziestokilkuletnich, wyrzuca się z drużyn reprezentacyjnych, jako zużytych. Jednak dobre właściwości gry powodują, że jest to gałęź sportowa najbardziej rozpowszechniona wśród młodzieży. Prawda, że naogół w tych ciągle powstających klubach jest znacznie więcej krzykaczy jak graczy, jednak kilka pomyślnie przeprowadzonych spotkań z drużynami zagranicznemi wskazuje, że nasz materjał na graczy jest niepośledni. Jeżeli zatem ci, którzy tą sprawą kierują, zrozumieją swoje zadanie i wniosą te pierwiastki, których brak dzisiaj, t. j. pierwiastki wychowawcze, to spodziewać by się należało, że możemy się stać zawodnikami poważnymi.

Tak jak dzisiaj ta sprawa stoi, to można się cieszyć, że się udało w Szwecji, że się lepiej udało w Zagrzebiu, ale niema jeszcze powodu do tryumfu. O tym będzie można mówić, gdy drużyna polska zwycięży nie drużynę, którą my uważamy za groźną, po zwycięstwie nad nią zwłaszcza, ale która znana jest jako silna w świecie sportowym, zatem jakąś pierwszorzędną angielską czy amerykańską.

Zanotować należy w kronice, że reprezentacyjna polska drużyna odniosła zwycięstwo w spotkaniu z rumunami i jugosłowianami. Ci ostatni nie uważali swej drużyny za ostatni wyraz swój na tem polu. Tak widać z głosów prasy jugosłowiańskiej.

Zanotować dalej należy, że paskudny zwyczaj zagranicy zarobkowania bezwzględnego grą, zadomowił się i u nas. Świadczyłby o tem ostatni krok klubu krakowskiego „Krakowji", który zażądał, jak donoszą dzienniki, za dwa spotkania w Warszawie do 3 mil. marek, podczas gdy koszty wynosić mają nawet dostatnio obliczone do osiemset tysięcy. Czyżby ze zwyczajem zarobkowania na cele klubowe wkradł się już i zwyczaj zamaskowanego zarobkowania grą?

Mistrzostwo polskie w roku bieżącym osiągnęła „Pogoń" lwowska. Należy się jej to.

Sport we właściwem słowa znaczeniu dociera i do kół kobiecych. Coraz częściej spotyka się zawody lekkoatletyczne urządzane wyłącznie dla kobiet. Powstaje zatem zagadnienie, dosyć sporne narazie, zagadnienie jednak, koło którego nie można ani obojętnie, ani z niechęcią przechodzić. Należy wyjść mu na spotkanie ze spokojem i rozwagą licząc się z tem, że jeśli jest żywotne, to wyjdzie zwycięsko z wszelkich opłotków stawianych mu przeszkód. W notatce takiej nie można go dotykać zasadniczo. Należy się jednak zapoznać ze sposobem patrzenia na sprawę przez kobiety, którym nie obce jest pojęcie wychowania cielesnego.

Otóż one utrzymują, iż obok wszystkich skutków korzystnych dla ciała, jakich spodziewają się zwolennicy sportu dla kobiet, nie bierze się pod uwagę piękności Jedna z nich mówi: Czego się spodziewa mężczyzna po sporcie? Chce być zdrowy i silny; ale jeszcze wyżej ceni sobie silną wolę, która pomoże mu do zwycięstwa w walce o byt. Dlatego bierze udział w zawodach. Kobieta nie pogardza silną wolą, chce ją także posiąść. Jednak wyżej sobie ceni piękność; chce być zawsze piękna. I dlatego jeżeli ma brać udział w zawodach, to takich, by jej nie umniejszały tego cennego jej dobra. Śmiało twierdzi, że dla kobiety piękność ma równe znaczenie jak zdrowie. I tego twierdzenia nie można traktować żartobliwie. Wszak piękność cielesna jest jednym z głównych celów ćwiczenia ciała. Moja rozmówczyni jest z tego powodu zwolenniczką sztuki pływania. Uprawia ją też prawie namiętnie. A należy do śmiałych i wcale zręcznych skoczków i nie lęka się skoku na głowę z 4 piętra. Utrzymuje, że masaż ciała, który wykonuje woda w czasie pływania, jest jednym z doskonałych zabiegów zdrowotnych.

Mając piękność ciała i wdzięk jego linji przedewszystkiem na uwadze utrzymuje że zawody lekkoatletyczne nie uszkodzą wrodzonego dobra kobiecego a mogą pomóc w jego rozwinięciu. Należy tylko zachować miarę właściwą. Łatwo ją utrzymać, bo kobieta przez wrodzoną miękkość swej natury nie nadaje się wcale do współzawodnictwa rekordowego z mężczyznami. Powinna wytworzyć własny swój świat i w dziedzinie sportu, tak jak to już uczyniła w gimnastyce, nawet w gimnastyce wychowawczej.

Biorąc pod uwagę dwa ważne względy: hygjenę i piękno (raczej wdzięk) uważa, iż te ćwiczenia, uważane za sportowe, dostępne są dla kobiet, które:

a) zdolne są ciało kobiet, osłabione i zanadto zniewieściałe błędnym kierunkiem wychowania wzmocnić, i uodpornić;

b) płuca wzmocnić przez dostarczanie im bezwzględnie czystego i w tlen zasobnego powietrza a tem samem rozwinąć działalność mięśnia sercowego;

c) wpływać korzystnie na system nerwowy;

d) jak najkorzystniej wpływać na wzmocnienie budowy ciała kobiecego bez psucia a owszem podwyższenia wdzięku jego linji.

Odpowiedź na to, które to z ćwiczeń sportowych czy lekkoatletycznych nadaje się do osiągnięcia tak zakreślonego celu, czy też w jakich miarach należy użyć te, którėmi się posługują mężczyźni, może nam dadzą druchny

Wspominaliśmy już, iż Niemcy nie dopuszczeni do zawodów międzynarodowych urządzają narodowe olimpjady. Podajemy wyniki niektórych zawodów lekkoatletycznych. I tak w skoku o tyczce osiągnęli trzej najlepsi 3 64 m., 3.54 m., 3.44 m. W skoku w wyż 185 cm. W skoku w dal 711 cm. (drugi 693 cm.). W trójskoku 14 99 m., 14.70 m., 14.24 m. W rzutach dyskiem 40.52 m., kulą 12.78 m. Biegi na 100 mtr. dały 11 s., na 200 mtr. 22.8 s. na 800 mtr. 1'57.2", na 1500 mtr. 4'06.3". Bieg marotoński dokonano w 2h 58'44.4". Rozstawny 4 × 10 mtr. 42.6".

Studenci wiedeńscy przeprowadzili zawody o mistrzostwo z następującym wynikiem: W biegach 100 m. 11.3", 200 m. 23.7", 400 m. 56.5", 800 m 2'09.3", 1500 m. 4'18.6", 3000 m. 10'30.4", 5000 m 17'18.6". Skok w wyż 170 cm., skok w dal 623 cm., skok o tyczce 305 cm. Rzut oszczepem 44.85 m., kulą 10.78 m. Bieg rozstawny 4×160 m. 4.73", 100+200+300+400 m. 2'20.3", olimpijski (100+200+400+800 m.) 3'40.8".

A dla porównania wyniki zawodów okresu lekkoatletycznego o mistrzowstwo warszawskie: Bieg 100 m 11.3", 400 m. 53.1", 5000 m 17'24", rozstawny 4×100 46.7" Skok w wyż 165 cm., w dal 6.08 m., rzut dyskiem 35.95 m., oszczepem 47.23 m., trojskok 11.51 m. Zauważyć należy, iż w Warszawie powtarzają się ciągle jedne i te same nazwiska zawodników. Udział nieliczny był a i program ćwiczeń jak na lekkoatletów wyłącznie za skromny.

Porównajcie wyniki naszych zawodów.

Slaw.

Sport u ludów pierwotnych.

Przywykliśmy dopatrywać się w sporcie przebłysku wysokiego szczebla kultury, gdyż człowiek musiał się wznieść wysoko ponad potrzeby życiowe, skoro odd je się ćwiczeniom cielesnym, które służą tylko np. pięknej postawie jego ciała lub stanowią jego przyjemność. Lecz sport jest czemś więcej niż przyjemnością ludzi bez troski; jest on prastarą praktyką życia, którą znajdujemy wśród wszystkich ludów i we wszystkich krajach. Jeśli się chce poznać pierwotne początki ćwiczeń cielesnych, to trzeba sięgnąć do czesów przedhistorycznych i znaleść tam zabawę i sport już u ludów pierwotnych, które stoją na bardzo niskim szczeblu cywilizacyjnym.

W świeżo wydanym u D-ra Cysler i S-ka w Berlinie „Sport Brevier", w którym wszystkie działy życia sportowego są opracowane przez najlepszych znawców tej dziedziny, pisze prof. du Bois-Raymond na temat mało jeszcze znany o ćwiczeniach cielesnych ludów pierwotnych.

Wychodzi on z tego faktu, że takie ćwiczenia, które mają na względzie jedynie wyćwiczenie ciała ludzkiego, istnieją wśród wszystkich prawie ludów. Ustalono już w Bibljі wzmianki o sporcie Izraelitów.

Tak np. w Sacharji jest mowa o jakimś „Kamieniu ciężkim", który jako przyrząd do dźwigania służył do próby sił przed walkami. Wspomniane jest Jesata, w którem jest porównany los wygnańca z lotem złotej piłki. Z drugiej księgi Machabeuszów

dowiadujemy się, że igrzyska greckie znalazły wiele uznania w Jerozolimie, z chwilą ich wprowadzenia.

Także wśród innych ludów, które uznano za pasywne, jak np. chińczyków i indusów, da się odnaleść ćwiczenia cielesne. I tak opowiadają podróżnicy, że nad Amurem, na północnej granicy Chin, jest ulubioną gra w piłkę wypchaną pierzem, którą podbija się wewnętrzną stroną nogi.

W Delhi młodzież zabawia się skokami do wody z bardzo wielkiej wysokości; a hinduscy akrobaci są znani od wieków dzięki nadzwyczajności wykonywanych przez nich ćwiczeń.

Skłonność do ćwiczeń cielesnych rozwinęła się już od samych początków pilniej u jednyth ludów, a słabiej u innych. Za przykład mogą tu posłuzy Baskowie, których najbliżsi sąsiedzi Francuzi i Hiszpanie stosunkowo mniej garną się do sportu. A tymczasem dzielność Basków, a szczególniej ich wybitność w biegach była tak wielka, że w średniowieczu nazywano we Francji powszechnie pierwszych kurjerów „Baskami".

Ulubionemi grami Basków są od niepamiętnych czasów bieg, skok, skok o tyczce, rzut kamieniem i gra w piłkę „Pelota", która jest bardzo pokrewna dzisiejszemu tennisowi. Do tego stopnia są Baskowie przywiązani do tej gry, że uczestniczą w niej nieraz nawet z narażeniem życia Np w czasie wielkiej rewolucji Bask, który uciekł z terytorjum francuskiego do Hiszpanji. wracał do Francji mimo grożącej mu gilotyny, aby rozegrać ulubioną grę. Opowiadają też o Baskach, żołnierzach Napoleońskich, że zbiegali ze swego pułku do domu aby nie opuścić dorocznej gry w piłkę, następnie jednak wrócili natychmiast do szeregów i zdążyli nawet przyjść na czas, aby się przyczynić do zwycięstwa pod Austerlitz. Dzięki też tej okoliczności Napoleon miał im darować karę za dezercję.

Bardzo wiele sportów uprawiają od dawna Indjanie w Ameryce Północnej. A szczególnie jedno przez nich wynalezione ćwiczenie przyczynia się niezmiernie do rozwoju piękności i gibkości ciała. Jest to gra, która polega na tem, że współzawodnicy rzucają przed siebie drąg nabity kołkami, a następnie zarzucają nań obręcze.

Indyjskim wynalazkiem jest również uprawiana w Europie gra w piłkę, zwana „ La crosse". W czasie walk dwu szczepów indyjskich, zawieszano broń, aby rozegrać tę grę w piłkę, w której z obu stron brali udział wszyscy zdolni do noszenia broni.

Z opowiadań podróżników dowiadujemy się, że młodzież Indjan ćwiczyła się w skokach z miej-ca i to w dość szczególny sposób, mianowicie w górach Rocky-Mortains przeskakiwali oni szczeliny przepaściste. Jeśli skok był zakrótki, wówczas ćwiczący padał w przepaść, gdzie tracił życie.

Bardzo zamiłowanym w sportach ludem są też Eskimosi. Tak przynajmniej z ich opowiadań i baśni wynika. Mówi się tam o rodzeju piłki nożnej, w którą gra się prawie na takich samych zasadach jak w rugby, z tą różnicę, że Eskimosi używają

nie piłki w naszem rozumieniu, lecz piłki zrobionej ze skóry foki wypełnionej piaskiem.

Chętnie oddają się Eskimosi sportowi, który polega na tem, że współzawodnicy w pozycji siedzącej trzymają w rękach rzemień, którego końce są opatrzone w kły morsa dla łatwości chwytu, i usiłują wzajemnie wysadzić się przez przeciąganie z zajętej pozycji.

Z wyż przytoczonych przykładów wynika, że sport, a raczej ćwiczenie cielesne jest potrzebą wszystkich ludzi, na każdym szczeblu rozwoju cywilizacji i że formy jego są zawsze i wszędzie do siebie bardzo zbliżone, gdyż służą zawsze temu samemu celowi, to jest kulturze i rozwojowi prawidłowemu naszego ciała.

Pisma i książki.

„Przodownik“, dodatek miesięczny do „Sokoła“. Kierownicy gimnastyczni dzielnicy wielkopolskiej wypuścili od 1 października r. b. dodatek gimnastyczny do pisma dzielnicowego „Sokół“. Według wstępu napisanego przez dha Fazanowicza, ma to być pomocnik „dający rady i wskazówki z dziedziny wychowania fizycznego naczelnikom gniazd, którzy wyćwiczeniem i pogłębieniem wiadomości z tej dziedziny muszą się zająć w pierwszym rzędzie“. Ma się „Przodownik“ dalej przyczynić do wyrobienia przodowników i wzbudzć w nich gorące umiłowanie sprawy. Na ośmiu stronach pierwszego numeru prócz odezwy powyższej znajdują się: „Kilka słów o postawie zasadnej“ Fazanowicza i „ćwiczenia wspólne w dziewiątkach“ przeznaczone na zlot dzielnicowy w Toruniu w r. 1923 bez podania autora.

Z pierwszego numeru jeszcze o niczem sądzić nie można. Jednak redakcji „Przeglądu“ nasuwa się uwaga. czy nie należałoby tych usiłowań poznańskich uważać za podstawę dla wprowadzenia takiego dodatku dla całości sokolstwa. Zdaje się. że przez parę lat wszystkie usiłowania należy z centrować, a gdy wysiłek odniesie skutek i całość skrzepnie, przyjdzie czas na działania bardziej odśrodkowe, bo zajdzie okres, w którym współzawodnictwo wszelkie będzie możliwe i pożyteczne.

„Gimnastyka“. Pod tym tytułem ukazało się trzecie wydanie „Systemu Linga w zarysie“ Walerjana Sikorskiego dokonane przez Przewodnictwo dzielnicy małopolskiej we Lwowie (jeszcze pod dawną firmą „Związku polsk. tow. gimn. sokolih“!) Skrót systemu Lingowskiego według książki Törngrena zrobiony przez d. Sikorskiego jeszcze w 1912 r. jest znany. Idzie o to teraz, jakie zmiany, poprawki i uzupełnienia“ wprowadził autor w wydaniu trzeciem. Pobieżne przeglądnięcie książeczki nie wskazuje zmian w części właściwej ujmującej skrót systematyki. Natomiast są zmiany we wzorach lekcji gimnastycznych, dotychczas osobno wydawanych a obecnie jednym tomikiem z systematyką związanych i poprzednio z Törngrena a obecnie z Thulina czerpanych. Sam autor tłómaczy nam to „w słowie wstępnem“ do trzeciego wydania mówiąc: „uzupełniono zasób materjału ćwiczebnego i uwzględniono prócz terminologji (słownictwa!) dawniej stosowanej (używanej?) w Małopolsce i Wielkopolsce, terminologję rozpowszechnioną przez nieżyjącego W. Kozłowskiego w Królestwie“.

Podręcznik ten potrzebny, a uważać go należy w obec różnych prób dotychczasowych pisania podręczników samodzielnego (?) za jedyny. Nie zastąpi on

jednak nam w naszej robocie wszystkiego, nawet w gimnastyce wychowawczej Nowe wydanie tego podręcznika powinno być pobudką dla naszych nauczycieli do pisania nowych podręczników.

Redakcja „Przeglądu“ w tym miejscu z powodu autorskiego „słowa wstępnego do trzeciego wydania“ musi zrobić uwagę że „państwowa rada wychowania fizycznego“ nie „sankcjonowała“ projektu nowego słownictwa gimnastycznego prof Piaseckiego i on sam tego „sankcjonowania“ nie żądał. Lecz uznała ten projekt za podstawę słownictwa, które z czasem się ułoży Sprawy tak głęboko sięgające w życie jak słownictwo nie załatwiają się uchwałą.

Jest w tem „słowie wstępnem“ także myśl, która wymaga szerszego rozpatrzenia. Mianowicie twierdzi autor, że „obecnie się żąda od wychowania fizycznego, by przyczyniło się do dobrych i trwałych rezultatów w wychowaniu intelektualnem i moralnem. To ożywcze tchnienie w wychowaniu fizycznem, na które zwrócono obecnie uwagę w całej prawie Europie, przybyło z północy“. Czyż obecnie dopiero spostrzeżono, że wychowanie ciała winno być takie, ba dawało wyniki dobre i trwałe nietylko ciału i czy te wszystkie dobre myśli zawdzięczamy jedynie północy? Gdyby autor przed napisaniem tego przebiegł myślą dzieje rozwoju myśli kierowniczych o wychowaniu ciała od, przypuśćmy, Platona do dziś — a zaglądnął przytem do epoki odrodzenia, to nie byłby napisał tego co najmniej śmiałego poglądu.

„Hatha Joga“. nauka jogów o zdrowiu fizycznem i sztuce oddechania przeł. A Lange, nakładem księgarni Trzaska, Evert, Michalski w Warszawie. Ciekawa książka, zawierająca traktat (rzekomo) hinduskich jogów, zatem niby odwieczną naukę o zdrowiu jak utrzymać i rozwinąć, jak zapewnić człowiekowi siłę ciała, (nie mięśniową ale życiową t. zn. posiadanie wielkiej odporności na zmęczenie a zarazem podnieść siłę i sprawność jego sił nie materjalnych, przedewszystkiem woli Jogi dokonują tego długiem ćwiczeniem ciała kształcąc siłę jego mięśni i kształcąc sztukę oddechania. w którem znajduje środki na wszystko, coby ciału szkodzić mogło.

Jeżeli rzekomy autor Jogi Rama Ozaraha nie jest mistyfikacją a cała książka plagjatem lub zbiorem wiadomości hinduskich w połączeniu z wiadomościami z fizjologji ogólnej wydanym w celach zarobkowych (dlaczego tłumacz, znany przecież literat, nie podaje z jakiego języka przełożył książkę na język polski?) to pomijając wszystko to, co w książce podano na smaku spraw nadprzyrodzonych a co znane jest w dziedzinie badań ścisłych, może ona dla nas być nawet pożyteczna. Uczy bowiem w sposób łatwy rzeczy dosyć trudnych.

Dla chcących się z nią zapoznać lub wypróbować jej wskazówki parę uwag. Z oddachaniem i próbami sposobów wskazanych należy postępować bardzo ostrożnie Nie należy oczekiwać cudów, ale doświadczenie ostrożne pouczy jak oddechać.

Gimnastyka zalecana bardzo przypomina szwedziznę. I kto wie, czy nie słuszna jest opowieść, że Ling dużo się nauczył od Jogów. których poznał za pobytu swego w Londynie.

„Prana“ jest prawdopodobnie równoznaczna z „vitaminami“, które znają już badania ścisłe jakkolwiek istota ich nie znana.

„Podręcznik zapaśnictwa“ walka francuska J. Clerc, tłomaczenie R. Walczaka, Warszawa, wydawnictwo Gebethnera i Wolfa Nieduża książeczka, 98 str. bogato ilustrowana, zawiera wszystko to, co dawniej jako zapaśnictwo w szkole uprawiano. Autor potraktował zapasy jako środek wyćwiczenia wyższego mięśni przygotowanych do pracy i wysiłku ćwiczeniami wychowawczemi w ścisłem znaczeniu słowa i w tym sensie rozwinął wszystkie chwyty i obrony W dzisiejszych naszych pojęciach zapasy uznajemy jako środek obrony własnej i w tem też rozumieniu uprawiać je możemy i powinniśmy Do tego celu może się książeczka przydać zwłaszcza, że tłomaczenie dobre i posługuje się naszem słownictwem.

„Rozkazy i objaśnienia do musztry zwartej“. Książeczka niezbędna w rękach każdego naczelnika jak i w rękach każdego kierownika młodzieży Jest bowiem skrótem regulaminu wojskowego potrzebnym do naszych celów Zawiera

ponadto regulamin o pozdrowieniu, sposobie noszenia sztandaru i o zachowaniu się w zwartych oddziałach w czasie modlitwy N a s k ł a d z i e Przewodnictwa Związku, Warszawa, Szpitalna 8. Pojedyńczo 160 mk. Za 10 egzempl dla towarzystw po 150 mk.

Zawiadomienie.

Adres nowy Przewodnictwa Związku i „Przeglądu Sokolego" ul. Miodowa 14, II piętro. Obowiązuje od 1 listopada 1922. Godziny urzędowania od 6—8 wiecz. codziennie.

Następujące wydawnictwa zamawiać należy przez Komisję Wydawniczą Przewodnictwa Związku

1) Rozkazy do musztry zwartej . . . „ 180 „
2) Zbiór regulaminów sokolich I część . . „ 280 „
3) Raport gniazdowy . . . . „ 15 „
4) Raport okręgowy i dzielnicowy . . „ 25 „
5) Wskazówki wypełniania raportów . . „ 25 „
6) Dyplomy dla zwycięzców przy zawodach . „ 350 „

Koszta przesyłki ponosi zamawiający. Należytość wraz z kosztami przesyłać należ przekazywać równocześnie z zamówieniem przez Poczt. Kasy Oszczędn. Konto czek. № 5582.

Odpowiedzialny za Redakcję: Michał Terech. Redaguje Komitet.

Druk Instytutu Głuchoniem. i Ociemn. w Warszawie, pl. Trzech Krzyży 4-6.